

## Richtige Atmung beim Laufen

Über die richtige Atemtechnik beim Laufen wird viel geschrieben und diskutiert. Ein paar einfache Regeln, die noch dazu sehr leicht zu befolgen sind, werden aber von so gut wie allen Experten genannt:

1. Laufen Sie **so schnell, dass Sie sich dabei unterhalten können**, dann atmen Sie richtig. Ihre Atmung passt sich Ihrer Laufgeschwindigkeit an und wenn Ihnen das Reden schwer fällt und die Atmung gepresst abläuft, wissen Sie, dass Sie entweder zu schnell laufen oder schneller atmen müssen.
2. Wichtig ist aber auch, **möglichst kräftig auszuatmen**, damit Sie anschließend wieder tief einatmen und möglichst viel Luft in Ihre Lungen aufnehmen können.
3. So lange Sie eher langsam dahintraben, werden Sie es schaffen, nur durch die Nase ein- und auszuatmen. Je schneller Sie werden, desto mehr wird auch die Mundatmung nötig sein, weil Sie durch die Nase wahrscheinlich zu wenig Luft bekommen. Außer Sie trainieren bewusst Ihre **Nasenatmung** so lange, bis Sie auch bei schnellerem Laufen keine Probleme mehr damit haben. Anzuraten ist die Nasenatmung auf jeden Fall und hat vor allem in der kalten Jahreszeit auch noch den Vorteil, dass die Luft besser erwärmt und angefeuchtet wird, bevor sie Ihre Lunge erreicht.

Weitere Informationen über richtiges Lauftraining  
Bei Mag. Heinz Bédé-Kraut, [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)  
0676 /40 98 393